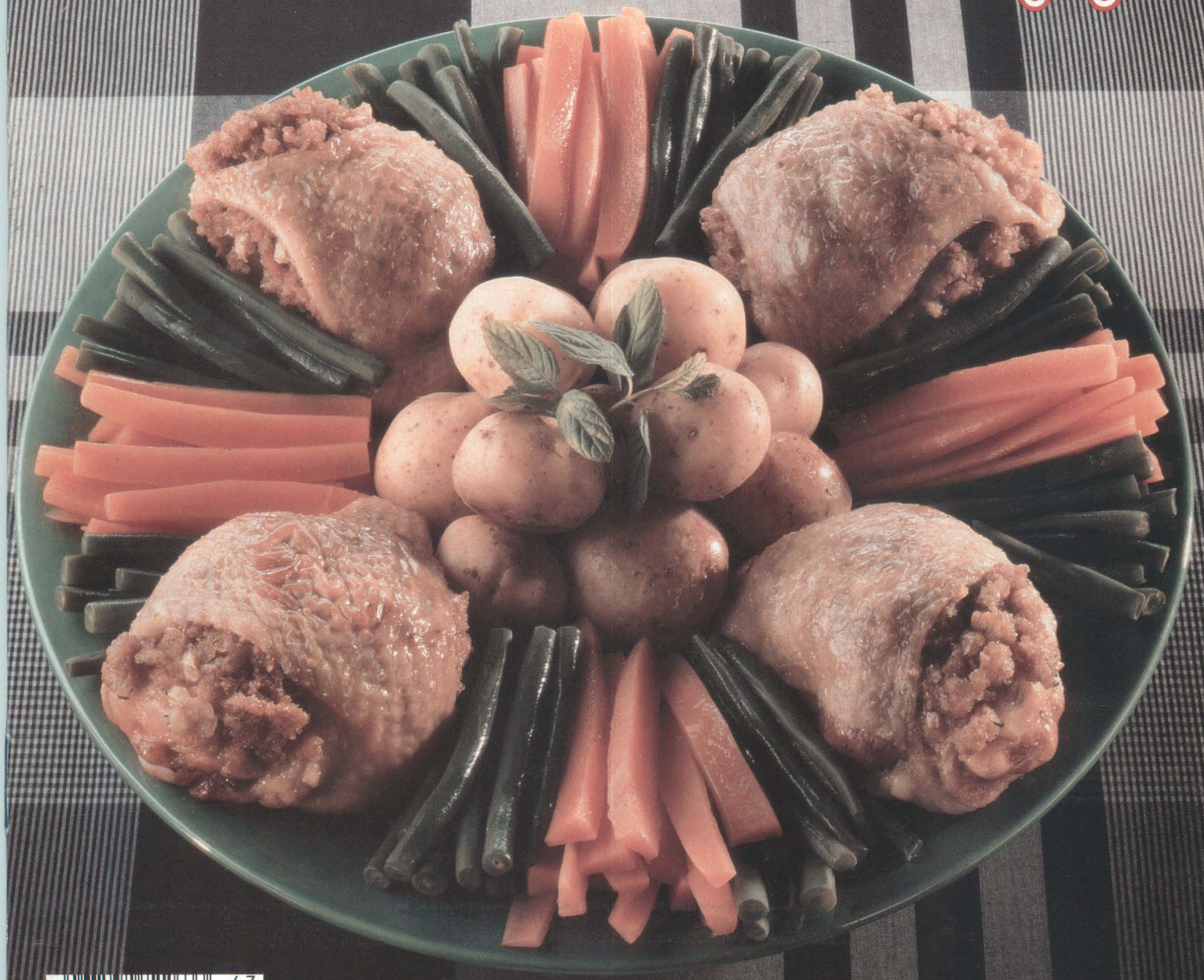
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

47



0 67532 72263 47

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 4 **FASCICULE 47**

FRUITS ET LÉGUMES 43
Les prunes **1277**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Dégustation de vins et de fromages **1282**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Plats végétariens **1286**

CUISINE MICRO-ONDES 42
Utilisation de la grille au micro-ondes **1291**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 40
Pains de fruits et de légumes **1296**

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 44
Le poulet rôti **1300**

REPAS POUR MOI
Savoureux kaki **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des confiseries préparées à l'avance Préparez, puis congelez ces confiseries et ainsi vous en aurez toujours à portée de la main !

Le porc en casserole Du porc apprêté à la chinoise, à la mexicaine, à la mode antillaise, pour des plats irrésistibles.

Le chou Un légume croquant et délicieux à tout coup, en casserole, en sauce ou farci.

Plus...

Des petits déjeuners ensoleillés, des quenelles au basilic et l'utilisation des épices

Les prunes

Savourez de tendres prunes bien rosées et des reines-claudes à la chair fondante et sucrée sous forme de tartelettes, croustillants, compotes, confitures, purées ou sirops, tous cuisinés aux micro-ondes, bien sûr.

Il existe plusieurs variétés de prunes : demandez au marchand de fruits de vous indiquer celles qui sont délicieuses à l'état naturel et celles qui sont réservées à la cuisson. Nous vous conseillons de consommer les prunes rosées bien sucrées fraîches et de faire cuire les autres variétés moins sucrées, au goût plus acidulé. Enfin, certaines variétés de prunes non encore mûres font d'excellents desserts mais sont tout aussi délicieuses nature, une fois mûres à point.

Les reines-claudes réservées à la cuisson ne doivent pas être trop mûres; si vous désirez tout de même les manger au naturel, attendez que la chair soit bien sucrée et fondante.

Ne faites jamais trop cuire les prunes et ne leur ajoutez pas trop de liquide : faites-les cuire de préférence aux micro-ondes, dans très peu de liquide, ou dans un sirop léger, et vous obtiendrez chaque fois des résultats parfaits. Pour servir les prunes et les reines-claudes entières, faites-les cuire sans ajouter ni liquide, ni sucre ou, si vous préférez, faites-en une compote ou une purée sucrée et parfumée au goût de chacun.

Flan glacé aux reines-claudes

DON LAST

Comment choisir et entreposer les prunes

Choisissez *des fruits fermes, à peine ramollis, sans meurtrissure ni tache, à la couleur uniforme. Ne vous fiez pas seulement à la couleur des fruits, car elle varie énormément selon les variétés, allant du jaune vert au rouge violet. Évitez de choisir des fruits très durs, car ils ne mûriront pas.*

Déposez *les fruits encore verts dans une corbeille, sur la table, et gardez les fruits mûrs dans le tiroir du réfrigérateur, un ou deux jours au maximum.*

Flan glacé aux reines-claudes

16 min

Temps d'attente : aucun

Voici un succulent flan aux fruits préparé avec des reines-claudes, variété de prunes à la chair fondante et parfumée.

1 recette de crème pâtissière (fascicule 34, page 920)
¼ de cuil. à café d'extrait d'amande
1 lb/450 g de reines-claudes, coupées en deux et dénoyautées
crème fouettée pour servir

ABAISSE

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
2 oz/50 g d'amandes moulues
3 oz/75 g de beurre ou de margarine
1 jaune d'oeuf
2 ½ ou 3 cuil. à café d'eau froide
1 cuil. à café d'extrait d'amande

SIROP

6 cuil. à soupe de confiture de reines-claudes ou d'abricots
1 ½ ou 2 cuil. à soupe de jus de citron
2 cuil. à soupe d'eau

5 OU 6 PERSONNES

1 Préparez la pâte : mélangez la farine et les amandes moulues, puis ajoutez le gras, en travaillant bien le tout, jusqu'à ce que la préparation ressemble à de la chapelure fine. Incorporez le jaune d'oeuf, l'eau et l'extrait d'amande et mélangez bien jusqu'à ce que la pâte soit assez ferme, en ajoutant un peu plus d'eau, au besoin.

2 Abaissez la pâte et foncez un moule à flan pour micro-ondes de 9 po/23 cm. Festonnez les bords avec les doigts et piquez l'abaisse avec une fourchette. Déposez 2 feuilles de papier absorbant sur l'abaisse.

3 Placez le moule sur une assiette renversée, dans le four, et faites cuire 3 min à MAX., en tournant le moule de moitié 1 fois. Retirez le papier et faites cuire 2 ½ ou 3 min, en tournant le moule de moitié 1 fois. Laissez refroidir complètement.

4 Préparez la crème pâtissière (fascicule 34, page 920), en remplaçant l'extrait de vanille par ¼ de cuil. à café d'extrait d'amande.

5 Étalez les reines-claudes, côté coupé sur le dessous, en un seul rang, dans un plat rond peu profond. Couvrez et faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., en tournant le plat du quart à 2 reprises. Retournez les fruits, couvrez et laissez cuire encore de 30 à 60 s, jusqu'à ce que les fruits soient bien tendres.

6 Versez la crème pâtissière dans la croûte, puis disposez les fruits, côté plat sur le dessous.

7 Préparez le sirop : faites chauffer la confiture, le jus de citron et l'eau dans un petit bol, de 2 à 3 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Versez sur les fruits et laissez refroidir. Faites des rosettes de crème fouettée près des bords du flan glacé et servez avec de la crème fouettée, si désiré.

RAY DUNS

Croustillant aux prunes

5 min

Temps d'attente : 4 min

Ce croustillant riche en fruits sucrés fond littéralement dans la bouche !

1 lb/450 g de prunes coupées en deux et dénoyautées
¼ de tasse/50 g de sucre

CROUSTILLANT
1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
⅓ de tasse/65 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 ½ oz/65 g de beurre ou de margarine
sucre glace tamisé pour saupoudrer

4 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule de 7 ½ tasses/2 l, déposez les prunes et saupoudrez de sucre.
2 Mélangez bien la farine et le sucre super fin et ajoutez le gras en travaillant le tout jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la chapelure fine. Disposez cette préparation sur les fruits.
3 Faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en tournant le moule 3 fois.
4 Laissez reposer 4 min, saupoudrez de sucre glace et servez bien chaud.

VARIANTE
Pour accentuer la saveur des fruits, ajoutez le zeste râpé de ½ orange ou ½ cuil. à café de clous de girofle moulus, de cannelle ou de gingembre.

Croustillant aux prunes

Versez *3 cuil. à soupe d'eau chaude et ½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule) dans un plat peu profond, faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à légère ébullition.*

Incorporez *2 cuil. à soupe de rhum ou d'amaretto au sirop. Au goût, remplacez l'eau par du jus d'orange et ajoutez quelques fines lanières d'écorce d'orange.*

Déposez *1 lb/450 g de prunes mûres coupées en deux et dénoyautées dans le sirop et retournez-les pour bien les enrober. Couvrez et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en les retournant 2 fois; laissez reposer 2 ou 3 min.*

Mousse aux reines-claudes

6¾ min

Temps d'attente : aucun

Servez cette mousse onctueuse avec des gaufrettes ou des biscuits à la cuiller.

1 lb/450 g de reines-claudes coupées en deux, dénoyautées, puis détaillées en petits morceaux
2 cuil. à soupe d'eau
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à soupe de jus de citron
3 ½ cuil. à café de gélatine en poudre
2 cuil. à soupe d'eau chaude
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
1 blanc d'oeuf
quelques gouttes de colorant alimentaire vert (facultatif)
crème fouettée pour garnir

6 PERSONNES

1 Faites cuire les reines-claudes dans l'eau, à couvert, 6 ou 7 min à MAX., en remuant 1 fois.

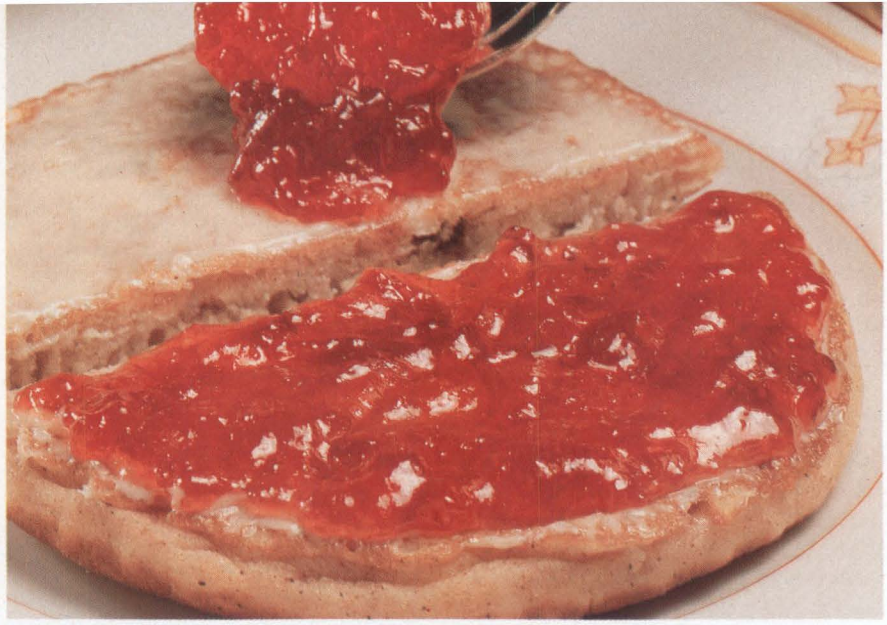
2 Passez les fruits au mélangeur et réservez 5 cuil. à soupe de purée. Incorporez le sucre et le jus de citron au reste de la purée.

3 Faites dissoudre la gélatine dans l'eau chaude en la faisant chauffer de 45 à 60 s à MAX., sans toutefois la laisser bouillir. Remuez vigoureusement.

4 Laissez refroidir légèrement, puis incorporez à la purée de fruits. Réfrigérez jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.

5 Fouettez la crème jusqu'à formation de pics légers. Montez le blanc d'oeuf en neige ferme. Incorporez délicatement ces deux derniers ingrédients, sans perdre de temps, à la préparation aux fruits, à l'aide d'une cuiller en métal. Ajoutez quelques gouttes de colorant, si désiré, puis versez dans un bol ou des coupes individuelles. Réfrigérez plusieurs heures.

6 Étalez la purée réservée sur le dessus de la mousse et garnissez de rosettes de crème fouettée. Servez cette mousse légèrement rafraîchie.



RAY DUNS

Ci-dessus : *Confiture de prunes*
Ci-dessous : *Prunes au sucre*

Prunes au sucre

3 min

Temps d'attente : 2 min

Servez ces prunes avec de la viande, de la volaille ou des abats.

½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à café de cannelle
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 lb/450 g de grosses prunes bien mûres, coupées en deux et dénoyautées

4 PERSONNES

1 Mélangez le sucre et la cannelle; faites fondre le beurre ou la margarine à couvert de 30 à 45 s à MAX.

2 Plongez le côté plat des prunes dans le beurre, puis enrobez-les de sucre et déposez-les, côté plat vers le haut, dans un plat rond peu profond.

3 Couvrez lâchement et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à tendreté, en tournant le plat après 1 min et en retournant les prunes après 2 min de cuisson.

4 Saupoudrez du reste de sucre, laissez reposer 2 min et servez sans délai, avec du yogourt nature, si désiré.

VARIANTE

Flan aux prunes : suivez la recette ci-dessus, égouttez les fruits, réservez le sirop et disposez les prunes dans un fond de tarte cuit. Incorporez 1 cuil. à soupe d'arrow-root au liquide et faites chauffer 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 2 fois, jusqu'à épaississement. Laissez reposer 5 min, puis versez sur les fruits.

Confiture de prunes

35 min

Temps d'attente : de 10 à 15 min

Servez-vous de fruits à peine mûrs et choisissez des prunes de variétés différentes, pour une confiture à la saveur et à la texture appétissantes.

2 lb/900 g de prunes rouges coupées en deux et dénoyautées, les noyaux réservés
⅜ de tasse/75 ml d'eau
2 lb/900 g de sucre
1 noix de beurre ou de margarine

ENVIRON 3 lb/1,5 kg

1 Enveloppez les noyaux dans de la mousseline et placez-les dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, avec les prunes et l'eau. Couvrez et faites cuire de 13 à 15 min à MAX., en remuant 3 fois, jusqu'à ce que les prunes soient très tendres. Jetez les noyaux et réservez les prunes.
2 Faites réchauffer le sucre dans un grand bol, 3 ou 4 min à MAX.
3 Incorporez le sucre aux prunes et ajoutez le beurre. Au besoin, faites réchauffer le tout 1 min à MAX., puis remuez bien jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
4 Faites cuire à découvert de 18 à 20 min à MAX., en tournant la casserole toutes les 5 min, jusqu'à ce que la confiture soit cuite (voir étape suivante). Laissez reposer de 10 à 15 min.
5 Pour vérifier la cuisson de la confiture, versez 1 cuil. à café dans une assiette froide et laissez refroidir. Touchez du bout du doigt : si la confiture se ride, elle est cuite. Sinon, faites-la cuire encore 1 min à MAX., puis vérifiez de nouveau.
6 Laissez refroidir de 10 à 15 min, puis versez la confiture dans des bocaux stérilisés. Déposez des rondelles de papier ciré sur le dessus, laissez refroidir complètement, fermez hermétiquement et étiquetez avec soin.

Micro-trucs

Servez-vous toujours d'un très grand bol ou récipient pour préparer les confitures.

Conseils du chef

Les noyaux de prunes sont riches en pectine et ajoutent de la saveur à la confiture.

Le beurre ou la margarine empêche l'écume de se former en surface; il y a donc moins de perte, car vous n'avez pas à écumer la surface de la confiture avant de la verser dans des bocaux.

Sirop de prunes

13 min

Temps d'attente : aucun

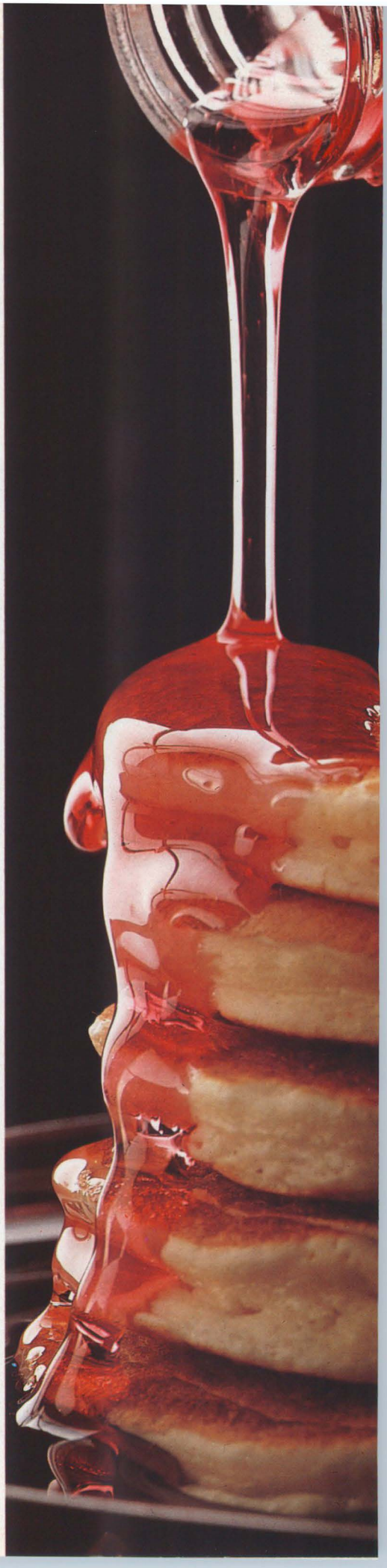
1 lb/450 g de prunes rouges ou mauves bien mûres, coupées en deux, dénoyautées et hachées
⅝ de tasse/150 ml d'eau
1 tasse/225 g de sucre
7 cuil. à soupe de sirop de maïs

2 ½ tasses/600 ml

1 Faites cuire les prunes dans l'eau, à couvert, de 6 à 8 min à MAX., en les écrasant 2 fois.
2 Foncez un tamis d'une double épaisseur de mousseline et déposez-le au-dessus d'un bol. Versez-y les prunes, pressez-les bien pour en extraire tout le jus, soit environ 1 ¼ tasse/300 ml.
3 Faites chauffer le jus 2 ou 3 min à MAX. Faites chauffer le sucre 1 ou 2 min, puis incorporez-le au jus. Ajoutez ensuite le sirop de maïs. Au besoin, faites chauffer le sirop 1 min à MAX., jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Remuez bien.
4 Faites cuire 4 ou 5 min, jusqu'à ébullition, puis laissez bouillir 1 min. Laissez refroidir légèrement.
5 Versez dans un bocal, couvrez et réfrigérez au maximum 1 semaine. Servez sur des gaufres ou de la crème glacée.

VARIANTE

Gelée de prunes : diminuez la quantité de sirop de maïs à 5 cuil. à soupe, pour obtenir une gelée délicieuse avec des scones ou des rôties.



Sirop de prunes

Dégustation de vins et de fromages

Votre réception peut être simple ou élaborée, comme vous voulez, mais le four micro-ondes vous permettra de préparer en peu de temps des plats originaux qui feront honneur à votre table.

Pour bien réussir une dégustation de vins et de fromages, il faut savoir choisir des plats et des vins qui se marient parfaitement. De plus, tous les aliments doivent être d'une fraîcheur irréprochable.

Vous pourrez préparer les différents plats sans problème aux micro-ondes et avoir l'esprit tranquille pour effectuer un choix judicieux de vins et de fromages à servir à vos invités. Même si vous n'invitez que quelques personnes, offrez un bon choix de vins rouges, blancs et rosés, et pré-

RAY DUNS

voyez environ trois verres de vin par personne. Le vin sec et le fromage faisant bon ménage, évitez les vins sucrés, surtout les vins blancs tels le Riesling, le Sauternes, le Champagne ou l'Auslese.

Les vins rouges, plus secs, se prêtent presque tous à une dégustation de vins et de fromages (consultez le tableau ci-dessous).

Fromages

Fromages forts ou doux, à pâte molle, pressée ou dure, avec ou sans moisissure apparente, à vous de choisir! En plus de vos fromages préférés, essayez un ou deux nouveaux fromages. Il n'y a pas de règles fixes pour le choix des fromages; assurez-vous simplement qu'ils ont été conservés dans un environnement approprié et ont belle apparence.

Évitez d'acheter des fromages dont l'emballage est abîmé ou déchiré ou qui présentent des traces d'humidité apparentes. Les fromages vendus en vrac ne doivent pas être secs, fendillés ou ridés. Pour conserver les fromages au réfrigérateur, enveloppez-les bien dans une pellicule plastique ou du papier aluminium et gardez-les dans le tiroir prévu à cet effet.

Laissez-les reposer à la température de la pièce au moins deux heures avant de servir.

Disposez joliment les fromages sur un plateau ou une grande assiette garnie de bâtonnets de céleri, de feuilles et de grappes de raisins bleus et verts. Utilisez plusieurs couteaux à fromage. Servez les fromages avec des amuse-gueule variés tels olives, craquelins, bâtonnets, bretzels et tranches de baguette.

Servez les vins blancs rafraîchis (45°F/7°C) et les vins rouges à la température de la pièce (60 °F/15 °C). Débouchez les vins rouges au moins une heure avant de servir et, si nécessaire, servez-vous du four micro-ondes pour les faire chambrer.

Enfin, choisissez un tire-bouchon facile à utiliser et veillez à ce que tous les verres à vin soient très propres, sans trace de poussière.

MENU

Miche farcie aux épinards
Miche de pain chaude et savoureuse

Fromage au porto
Succulent mélange en forme de pommes

Bouchées aux olives
Olives farcies enrobées de pâte

Petits pains frais
Savoureux petits pains servis bien chauds

Amuse-gueule variés
Craquelins, bâtonnets, croustilles

Choix de vins rouges et blancs
Un bon choix de vins pour accompagner les fromages

8 PERSONNES

Compte à rebours

Pendant la matinée

Faites cuire le fromage et réfrigérez. Faites cuire la préparation aux épinards et gardez dans un endroit frais. Évidez la miche, enveloppez-la d'une pellicule plastique et réservez. Façonnez la préparation au fromage en quatre pommes, enrobez-les bien et garnissez. Couvrez et réfrigérez. Préparez les bouchées aux olives.

Pendant l'après-midi

Faites rafraîchir les vins blancs et dressez la table.

2 h avant de servir

Débouchez les vins rouges et laissez-les reposer. Retirez les fromages du réfrigérateur, déballez-les et disposez-les sur un plateau, avec les amuse-gueule. Couvrez lâchement d'un linge propre. Faites réchauffer les fromages à pâte très dure (voir Micro-trucs, p. 1285).

À l'arrivée des convives

Farcissez la miche, faites réchauffer les bouchées aux olives et servez bien chaud, en disposant tous les plats sur la table en même temps. Enveloppez les petits pains dans du papier absorbant et faites-les réchauffer à MAX., en comptant de 8 à 12 s chacun.

Notes sur les vins

VINS BLANCS

France

Chablis - sec, corsé, au goût légèrement fumé
Bourgogne - léger, sec, au goût frais
Muscadet - corsé, très fruité
Bordeaux - léger et sec

Italie

Orvieto - léger, légèrement sec
Soave - léger, très sec
Frascati - corsé, léger et sec

Espagne

Rioja - sec, corsé, odeur légèrement boisée

VINS ROUGES

France

Claret - léger, sec, parfum délicat
Beaujolais - acide, vin jeune et léger
Bourgogne - souple, fruité, plein

Italie

Chianti - plein et très corsé, charnu en bouche
Valpolicella - corsé et vigoureux

Espagne

Rioja - riche, sec, odeur boisée

Pour tempérer les vins rouges aux micro-ondes, versez dans une carafe à l'épreuve de la chaleur, sans garniture métallique, et faites chambrer à MAX., de 40 à 50 s par bouteille ou 60 s par litre de vin. Laissez reposer 5 min.

Miche farcie aux épinards

12¼ min

Temps d'attente : aucun

1 miche de pain d'environ 1 lb/450 g
2 paquets de 8 oz/225 g d'épinards hachés surgelés
1 lb/450 g de fromage à la crème
3 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à café de jus de citron
sel et poivre
1 pincée de muscade
1 pincée de piment de Cayenne
tomates en rosettes
bouquets de persil

8 PERSONNES

Préparation de la miche farcie aux épinards

Découpez *une tranche de 2 po/5 cm sur le dessus de la miche, puis, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, découpez la mie de pain à 1 po/2,5 cm de la croûte.*

Évidez *la miche jusqu'à 1 po/2,5 cm de la base. Détaillez la mie de pain en petits cubes et réservez.*

Transpercez *les paquets d'épinards, déposez-les au four à MAX., 11 ou 12 min, en les retournant 1 fois. Égouttez bien.*

Faites ramollir *le fromage à la crème de 30 à 45 s à MAX., incorporez les épinards et le reste des ingrédients.*

Foncez *une assiette de papier absorbant et déposez-y la miche évidée; farcissez-la du mélange aux épinards.*

Faites chauffer *de 45 à 60 s à MAX., dressez sur une assiette de service et garnissez de tomates en rosettes et de bouquets de persil frais. Servez avec les cubes de pain.*

Bouchées aux olives

4 min

Temps d'attente : aucun

2 ¼ tasses/275 g de préparation de base (voir fascicule 30, p. 806)
⅝ de tasse/150 ml de lait
3 cuil. à soupe de chapelure
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
40 olives farcies bien égouttées
3 cuil. à soupe de beurre

40 BOUCHÉES

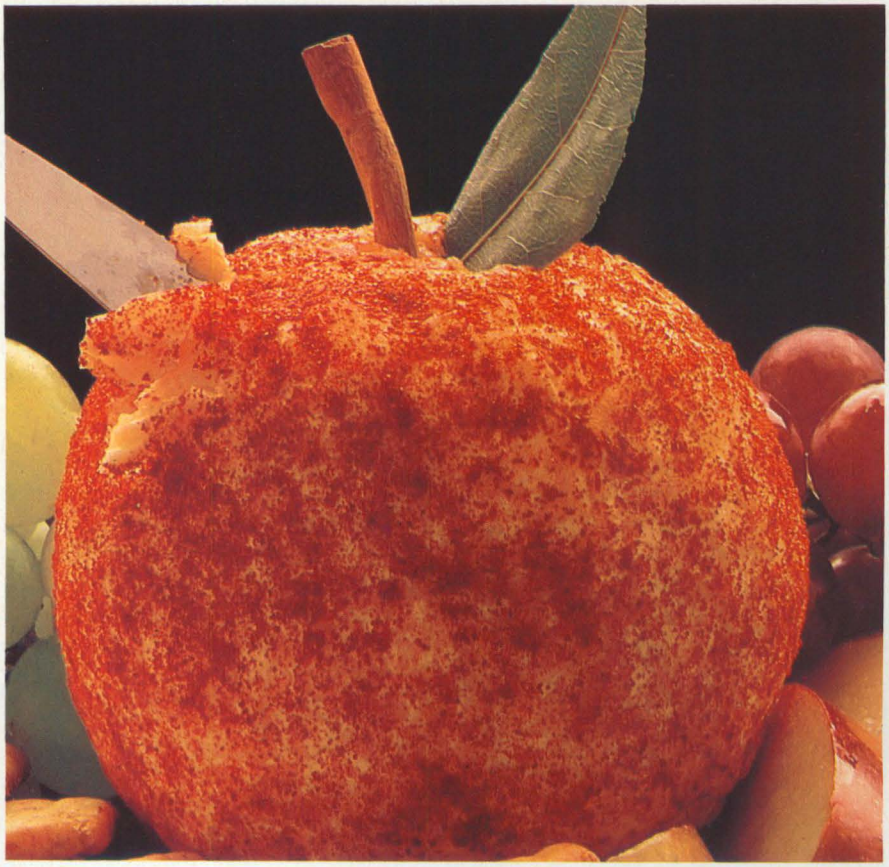
1 Incorporez le lait à la préparation de base, en travaillant bien le mélange jusqu'à obtention d'une pâte malléable. Abaissez en un rectangle de 8 x 5 po/20 x 12,5 cm sur une surface farinée. Découpez 40 carrés.
2 Mélangez la chapelure, le parmesan et l'assaisonnement au chili.
3 Déposez une olive sur chaque carré de pâte et refermez bien en pressant les extrémités.
4 Faites fondre le beurre, à couvert, de 30 à 45 s à MAX.

5 Roulez les bouchées dans le beurre fondu, puis enrobez de chapelure. Déposez-les sur un moule à tarte légèrement graissé de 9 po/23 cm; placez un verre aux parois extérieures graissées, ouverture vers le haut, au centre du moule.

6 Faites chauffer de 3 ½ à 5 min à MAX., en tournant le moule 1 fois. Servez très chauds.

Conseils du chef

Façonnez les bouchées tel que le montre l'illustration ci-dessus, en pressant fermement les extrémités.



Fromage au porto

1 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de fromage à la crème
1 lb/450 g de cheddar fort râpé
3 cuil. à soupe de porto ou de xérès
paprika
4 bâtonnets de cannelle
4 feuilles de laurier

4 BOULES

1 Faites ramollir le fromage à la crème, 1 ou 1 ½ min à MED., en remuant 1 fois.

2 Incorporez le cheddar râpé et le porto, mélangez parfaitement avec une fourchette ou une cuiller en bois. Réfrigérez de 1 à 2 h.

3 Divisez le mélange en 4 parts égales et façonnez chacune en boule. Pour exécuter ce travail sans trop de problèmes, enveloppez chaque portion dans une pellicule plastique, puis façonnez en boule. Saupoudrez le paprika sur une assiette et roulez-y les boules pour bien les enrober.

Ci-dessus : *Fromage au porto*
À gauche : *Bouchées aux olives*

4 Piquez chacune d'un bâtonnet de cannelle et d'une feuille de laurier, pour qu'elle ressemble à une pomme. Servez avec des craquelins et des fruits. Ces « pommes » se conservent deux semaines au réfrigérateur, bien enveloppées dans du papier aluminium ou une pellicule plastique. Ne les faites pas congeler.

VARIANTE

Pour un amuse-gueule à saveur plus accentuée, utilisez plutôt 1 lb/450 g de fromage bleu ou de stilton. Choisissez un fromage à pâte assez ferme qui se râpe facilement. Incorporez-le au fromage à la crème et suivez la recette. Gardez au réfrigérateur.

Micro-trucs

Les fromages à pâte ferme tels le cheddar et le cheshire peuvent être « tempérés » aux micro-ondes : placez 8 oz/225 g de fromage sur une assiette et enfournez de 30 à 45 s à MIN., en tournant l'assiette du quart 1 fois. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Plats végétariens

Nul besoin d'être un adepte du végétarisme pour apprécier ces savoureux plats, prêts en une trentaine de minutes. Les légumes qui entrent dans la composition de ces recettes conservent tous leur couleur, leur texture et leurs qualités nutritives.

De nos jours, nombre de personnes cherchent à diminuer leur consommation de viande ou même à la supprimer de leur alimentation. Il est parfois difficile de préparer des plats nutritifs pour un végétarien sans passer des heures à la cuisine. Mais avec un peu d'imagination et à l'aide du four micro-ondes, vous pourrez facilement surmonter ces difficultés.

Les recettes de cette chronique sont toutes à base de légumes, auxquels on ajoute parfois des oeufs ou des produits laitiers. Les légumes bien apprêtés constituent une importante source de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires. La haute teneur en fibres du maïs sucré et des haricots rouges, par exemple, fait en sorte que le maïs à la mexicaine et les haricots rouges en casserole sont deux plats particulièrement nutritifs et nourrissants.

La meilleure façon de faire cuire les légumes est certes aux micro-ondes; la cuisson en est aussi accélérée. Cuits dans très peu d'eau, les légumes conservent leur couleur éclatante et toutes leurs qualités nutritives.

Les plats proposés cuisent tous en moins de trente minutes; servez-les avec une salade croquante, un légume vert ou une pomme de terre en robe des champs, pour un repas rapide, nutritif, bien équilibré.

Enchiladas aux légumes

Enchiladas aux légumes

20½ min

Temps d'attente : aucun

Les enchiladas sont des tortillas (crêpes au maïs) farcies. On les accompagne ici d'une sauce piquante à la tomate. Vous pouvez remplacer les tortillas par des crêpes (voir fascicule 39, page 1058).

Si vous disposez les enchiladas côté replié sur le dessus, fixez-les bien à l'aide de cure-dents.

4 tortillas ou crêpes fines de 6 po/15 cm de diamètre
2 oz/50 g de cheddar râpé
4 oz/100 g de cottage
1 pincée de sel
¼ de cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 bonne pincée de cumin
1 tomate hachée
1 courgette grossièrement râpée
½ poivron vert, épépiné et haché fin
1 petit oignon haché fin
1 ¼ tasse/300 ml de sauce piquante à la tomate (voir recette suivante)

4 PERSONNES

Sauce piquante à la tomate

11 min

Temps d'attente : aucun

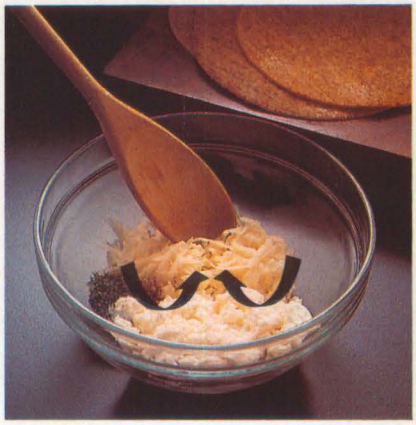
½ poivron vert, épépiné et haché
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates concassées
1 boîte de 8 oz/227 g de tomates entières
½ cuil. à café de cumin
½ cuil. à café d'origan
sel et poivre au goût
¼ de cuil. à café d'assaisonnement au chili (facultatif)

3 tasses/750 ml

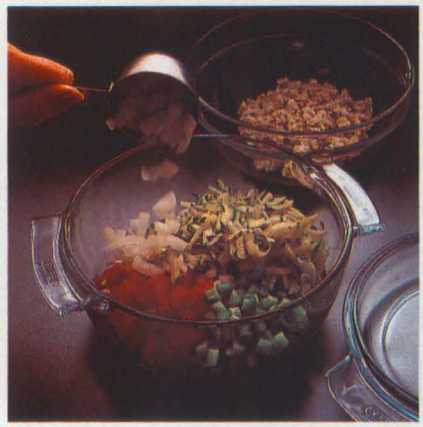
1 Faites revenir le poivron, l'oignon et l'ail, à couvert, de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à tendreté.

2 Incorporez le reste des ingrédients et faites cuire, à découvert, de 8 à 11 min à MAX., jusqu'à épaississement.

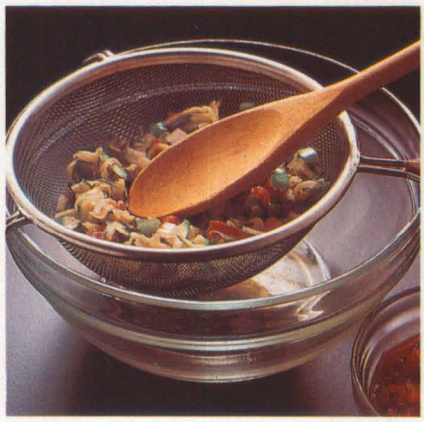
Préparation des enchiladas aux légumes



Mélangez *la moitié du cheddar, le cottage, le sel, le chili et le cumin. Réservez.*



Mélangez *tomate, courgette, poivron et oignon dans un autre bol, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire de 4 à 6 min à MAX.*



Égouttez *les légumes en pressant délicatement. Incorporez la moitié de la sauce piquante, remuez et réservez.*

Étalez *la préparation au fromage sur les tortillas, puis garnissez chacune du quart des légumes. Repliez les bords en les superposant.*

Placez *les enchiladas, côté scellé sur le dessous, dans un plat peu profond. Versez le restant de la sauce piquante sur le dessus et couvrez de papier ciré.*

Faites cuire *4 min à MAX., en tournant le plat 1 fois. Parsemez de fromage râpé et faites gratiner à découvert 1 ½ ou 2 ½ min à MAX.*

Lasagne aux épinards

22 min

Temps d'attente : 5 min

Voici une variante de la lasagne que nombre de familles adoptent sans hésitation. Sa composition intéressante en souligne les qualités nutritives.

4 lasagnes
1 cuil. à café d'huile végétale
1 pincée de sel
1 ¾ tasse/400 ml d'eau bouillante
4 tomates
1 petit oignon haché fin
4 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 paquet de 8,8 oz/250 g d'épinards surgelés
4 oz/100 g de mozzarella râpé
8 oz/225 g de cottage
1 gousse d'ail écrasée
sel et poivre au goût

4 PERSONNES

1 Étalez les lasagnes dans une casserole rectangulaire peu profonde de 8 x 12 po/20 x 30 cm, arrosez d'huile et salez. Versez l'eau bouillante et faites cuire à découvert 6 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min, égouttez et asséchez avec du papier absorbant.

2 Détaillez 8 minces tranches de tomate et réservez, puis hachez le reste et incorporez-y l'oignon et le ketchup. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 ou 2 fois.

3 Déposez les épinards surgelés dans un bol et couvrez. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant à la fourchette à l'occasion.

4 Égouttez bien, puis incorporez 2 oz/50 g de mozzarella, le cottage, l'ail, le sel et le poivre.

5 Coupez les lasagnes en deux. Déposez un morceau dans le fond de 4 petits plats individuels de 6 ½ x 4 ½ po/16 x 11 cm, puis recouvrez de la moitié de la préparation à la tomate et des épinards.

6 Recouvrez des 4 dernières lasagnes, puis étalez le reste du mélange à la tomate et des épinards en rangs successifs. Disposez 2 tranches de tomate sur le dessus de chaque lasagne individuelle et parsemez du reste de mozzarella.

7 Faites cuire à découvert 8 min à MAX., en tournant les plats du quart à mi-temps. Laissez reposer 5 min.

Lasagne aux épinards pour 2 personnes : utilisez seulement la moitié des ingrédients et versez le tout dans 2 petits plats individuels. Faites cuire le mélange à la tomate 2 ou 3 min et la lasagne 5 ou 6 min. Tournez les plats du quart à mi-temps de cuisson et laissez reposer 2 min avant de servir.

Conseils du chef

Il est très important de bien assécher les pâtes et de bien égoutter les épinards, sinon la lasagne sera détrempée au moment de servir.

Si vous n'avez pas de plats individuels, utilisez un plat rectangulaire de 7 x 9 po/18 x 23 cm et faites cuire la lasagne le temps indiqué.

Ci-dessus : *Lasagne aux épinards*
À droite : *Maïs à la mexicaine*

Maïs à la mexicaine

20½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
¼ de tasse/50 g de chapelure fraîche
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 boîte de 10 oz/298 g de maïs en crème
1 boîte de 7 oz/198 g de maïs sucré en grains, bien égoutté
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
3 oeufs battus
2 cuil. à soupe d'échalote ou de poivron vert finement haché
sel, poivre et paprika

4 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre, à couvert, 30 s à MAX.

2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le paprika, et remuez bien. Faites cuire de 2 à 4 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Versez dans un plat rond peu profond de 9 po/23 cm. Faites cuire à découvert, de 18 à 20 min à MED., en tournant le plat du quart toutes les 3 min. Saupoudrez de paprika et servez.

Chou au gratin

24¾ min

Temps d'attente : 5 min

Ajoutez un peu de vinaigre malt en fin de cuisson pour donner une saveur légèrement piquante à ce plat délicieux et nutritif.

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de lait
3 échalotes hachées fin
1 cuil. à soupe de persil haché
3 oz/75 g de cheddar râpé
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
sel et poivre au goût
2 ou 3 grosses pommes de terre (12 oz/350 g environ), coupées en tranches de ⅛ de po/3 mm d'épaisseur
6 oz/175 g de chou pommé blanc, finement déchiqueté
1 petite carotte en tranches de ⅛ de po/3 mm d'épaisseur

Ci-dessus : *Chou au gratin*

1 cuil. à café de vinaigre de malt
2 cuil. à soupe d'arachides rôties, hachées

4 PERSONNES

1 Faites fondre le gras dans une grande casserole couverte, 45 s à MAX. Incorporez la farine, puis ajoutez 1 ¾ tasse/400 ml de lai. petit à petit, jusqu'à consistance homogène. Ajoutez les échalotes et le persil.

2 Faites chauffer la sauce 4 ou 5 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois, jusqu'à épaississement. Incorporez les fromages, salez et poivrez au goût.

3 Ajoutez les pommes de terre, le chou et la carotte, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 5 min à MAX.

4 Diminuez la puissance à MED.-MAX., incorporez le reste du lait et faites cuire de 15 à 20 min jusqu'à tendreté, en remuant délicatement 3 ou 4 fois.

5 Laissez reposer 5 min, découvrez, ajoutez le vinaigre de malt et parsemez le dessus d'arachides rôties, juste avant de servir.

Pâté au brocoli et aux champignons

18 min

Temps d'attente : aucun

Ceux et celles qui surveillent leur poids adopteront ce plat, car chaque portion ne renferme que 80 cal/335 kJ. Servez avec une salade de légumes, arrosée de jus de citron.

1 paquet de 9 oz/250 g de brocoli en morceaux, surgelé
4 cuil. à soupe d'eau
1 oeuf battu
1 cuil. à soupe de farine tout usage
4 cuil. à soupe de yogourt nature
4 oz/100 g de cottage
sel et poivre au goût
3 échalotes ou 1 oignon haché fin
4 oz/100 g de champignons hachés

Préparation du pâté au brocoli et aux champignons

Déposez *le brocoli dans un bol, ajoutez l'eau, couvrez. Faites cuire 9 min à MAX., en remuant après 3 min.*

Égouttez *bien, réservez. Mélangez l'oeuf, la farine, le yogourt et le cottage, puis assaisonnez au goût. Hachez le brocoli en morceaux de taille uniforme.*

Amalgamez *le mélange aux oeufs avec les échalotes, les champignons et le brocoli, puis vérifiez l'assaisonnement.*

Faites cuire *à découvert 9 ou 10 min à MED., en remuant 2 ou 3 fois au cours des 6 premières minutes de cuisson.*

Haricots rouges en casserole

16 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché fin
½ poivron vert, épépiné et haché
1 cuil. à soupe de margarine
¼ de cuil. à café de thym séché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ¼ tasses/550 ml de tomates en sauce crémeuse
2 boîtes de 15 oz/430 g de haricots rouges, bien égouttés et rincés
sel et poivre au goût

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon et le poivron dans la margarine, à couvert, 5 min à MAX.
2 Ajoutez le thym, l'ail et la farine, puis incorporez les tomates en crème. Faites chauffer à découvert, 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Incorporez les haricots rouges et faites chauffer à découvert de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 1 ou 2 fois.
4 Assaisonnez au goût et servez avec du riz bouilli.

Utilisation de la grille au micro-ondes

Un four micro-ondes avec grille est encore plus polyvalent qu'un four standard et vous donne la possibilité de préparer et de faire cuire un repas complet tout en comptant la moitié du temps nécessaire à la cuisson traditionnelle.

Le four micro-ondes avec grille vous facilitera la vie encore plus : en effet, vous pourrez y faire cuire, en même temps, plusieurs plats composant un repas complet. Il n'est donc plus nécessaire de tenir compte des temps d'attente des divers plats avant de passer à la cuisson des mets, car tout se déroule en même temps. Vous devez par contre retirer la grille si vous ne l'utilisez pas, sinon la puissance du four est altérée et les temps de cuisson sont erronés.

Autres avantages de la grille

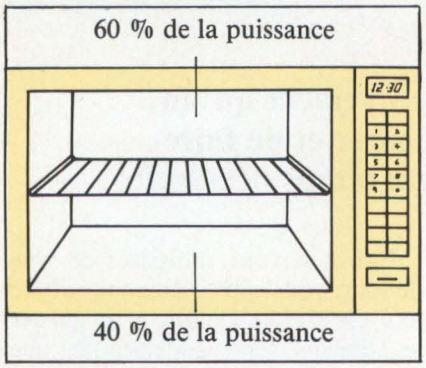
La grille du four est ajustable, autre option intéressante, et qui plus est, cela ne modifie en rien la répartition des micro-ondes et les temps de cuisson.

Enfin, si vous choisissez ce type de four, vous apprécierez sans doute le cycle CHAUD, qui peut garder les aliments bien chauds pendant une demi-heure. Après ce délai cependant, les aliments ont tendance à se dessécher.

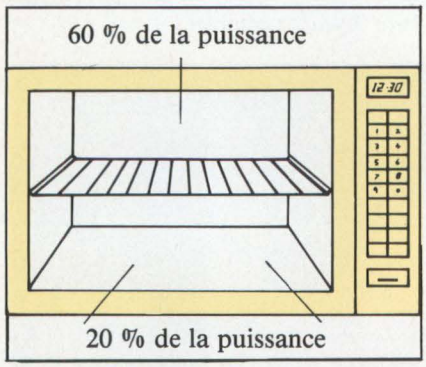
Petit déjeuner complet

PAUL WEBSTER

Répartition de la puissance

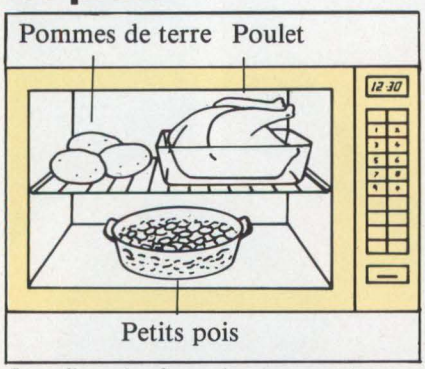


La grille est en place : 60 % de la puissance est dirigée vers la grille et 40 %, vers la paroi inférieure du four.



Si la grille ou la paroi inférieure reçoit 2 plats en même temps, chacun absorbe la moitié des micro-ondes.

Comment placer les plats



Les aliments plus volumineux et à texture plus dense déposés sur la grille protègent les aliments plus délicats au fond du four. Les temps de cuisson de chaque plat sont ainsi équilibrés.

De gauche à droite : *Pommes de terre Anna, rôti de porc et carottes émincées, casserole de courgettes et flans à l'orange*

Petit déjeuner complet

8 min

Temps d'attente : aucun

2 pamplemousses coupés en deux
4 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule) ou de cassonade dorée
4 tranches de bacon ou de bacon de dos (4 oz/100 g)
4 tomates coupées en deux
4 croissants ou petits pains

OEUFS BROUILLÉS AU PERSIL

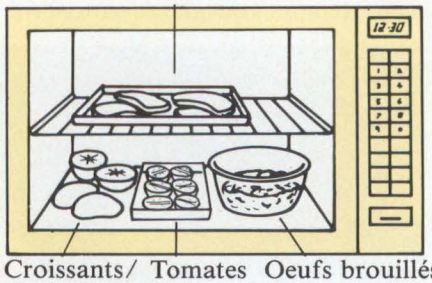
4 oeufs
2 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
2 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Placez les pamplemousses dans des bols et saupoudrez de sucre.
2 Étalez le bacon sur une assiette et couvrez de papier absorbant.
3 Disposez les tomates sur une petite assiette.
4 Battez les oeufs avec le lait et les assaisonnements.
5 Faites d'abord cuire le bacon sur la grille, 2 min à MAX., puis disposez les autres plats dans le four selon le diagramme illustré ci-dessous, en glissant les pamplemousses en premier sur la base du four.
6 Faites cuire 4 min à MAX., retirez les pamplemousses et ajoutez les croissants ou petits pains enveloppés individuellement dans du papier absorbant. Remuez les oeufs à la fourchette et ajoutez le persil.
7 Faites cuire encore 2 min à MAX., en vérifiant souvent la cuisson des oeufs. Au besoin, faites-les cuire 1 ou 2 min de plus, avec les tomates, jusqu'à ce qu'ils soient à votre goût.

Disposition des plats

Bacon ou bacon de dos



Au menu : rôti de porc

67 min

Temps d'attente : 10 min

Utilisez la grille du four micro-ondes et simplifiez-vous la vie !

1 rôti de porc de 4 lb/1,8 kg dans la cuisse
huile et sel pour badigeonner

CASSEROLE DE COURGETTES
1 lb/450 g de courgettes émincées
½ lb/225 g de tomates pelées et tranchées
sel et poivre
4 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin

CAROTTES ÉMINCÉES
10 oz/275 g de carottes émincées
4 ou 5 cuil. à soupe d'eau chaude

POMMES DE TERRE ANNA
1 ½ lb/700 g de pommes de terre émincées
2 cuil. à soupe de beurre
sel et poivre
2 cuil. à soupe de persil haché pour garnir

FLANS À L'ORANGE
¼ de tasse/50 g de sucre
2 cuil. à soupe d'eau
2 oeufs
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 cuil. à café de zeste d'orange finement râpé

4 À 6 PERSONNES

1 Tracez des losanges dans la peau du rôti, à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Badigeonnez bien la surface d'huile, puis saupoudrez de sel. Déposez la viande, le gras sur le dessous, dans une marmite, puis placez cette dernière sur un support pour four micro-ondes. Si désiré, glissez le rôti dans un sac de cuisson entrouvert.

2 Disposez les courgettes et les tomates en rangs superposés, dans une casserole ronde. Assaisonnez chaque rang et parsemez de persil. Terminez le plat par un rang de courgettes, ajoutez le vinaigre de vin et couvrez.

3 Mettez les carottes émincées et l'eau chaude dans une casserole et couvrez.

4 Disposez les pommes de terre en couches successives, en assaisonnant bien et ajoutez une noix de beurre. Pressez à l'aide d'une spatule. Faites cuire à découvert ou à couvert, au goût.

5 Préparez les flans : versez le sucre et l'eau dans un plat assez profond et faites chauffer 1 ½ min à MAX., en remuant 3 fois. Faites cuire 4 ou 5 min de plus, jusqu'à obtention d'un beau sirop doré. Versez la moitié dans 4 ou 6 ramequins ou petites tasses et enduisez bien la base et les côtés. Versez le reste du caramel sur une plaque légèrement huilée et laissez durcir.

6 Battez les oeufs et le sucre; faites chauffer le lait 1 ½ min à MAX., puis incorporez-le petit à petit aux oeufs battus. Versez le tout dans un bol à travers un tamis et ajoutez le zeste d'orange. Versez dans les ramequins.

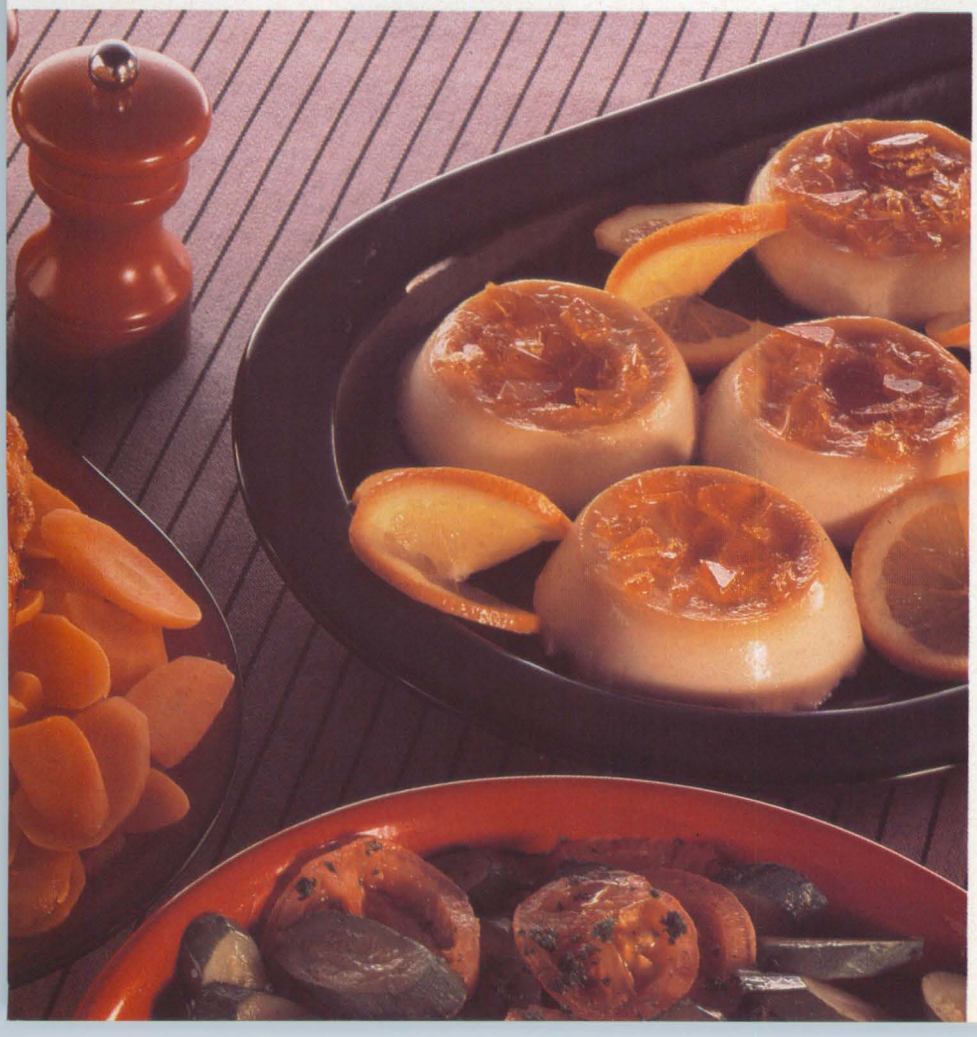
7 Disposez les ramequins dans le four en suivant les indications ci-dessous.

8 Après avoir bien disposé tous les plats dans le four, faites cuire le tout de 60 à 70 min à MAX. À mi-cuisson, retournez le rôti, déposez les carottes sur la paroi inférieure du four et les courgettes sur la grille.

9 Sortez le porc du four, couvrez-le de papier aluminium et laissez reposer 10 min. Diminuez la puissance à MIN. et poursuivez la cuisson des légumes, jusqu'à tendreté, et des flans, jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

10 Au goût, faites dorer le rôti sous un gril préalablement chauffé pendant quelques minutes.

11 Parsemez le dessus des pommes de terre de persil haché. Démoulez les flans, si désiré, et garnissez le dessus de caramel concassé.



Disposition des plats

Carottes émincées à l'arrière de la grille
Pommes de terre Anna à l'avant de la grille

Casserole de courgettes — Flans à l'orange

Brunch familial

40 min

Temps d'attente : 10 min

Ce repas du dimanche ne peut être plus simple : tous les plats cuisent en même temps et sont prêts en même temps !

1 poulet de 3 lb/1,4 kg
1 cuil. à soupe de beurre fondu, mêlé à ½ cuil. à café de concentré de boeuf
Sauce brune pour servir (voir recette, page 1295)

LÉGUMES D'ACCOMPAGNEMENT
4 pommes de terre brossées et piquées
1 petit chou-fleur défait en bouquets
8 oz/225 g de choux de Bruxelles

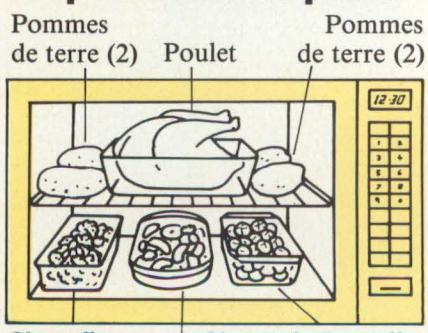
MACÉDOINE DE FRUITS
1 boîte de 1 lb 3 oz/525 g de macédoine de fruits
1 boîte de 7 oz/200 g de pêches bien égouttées

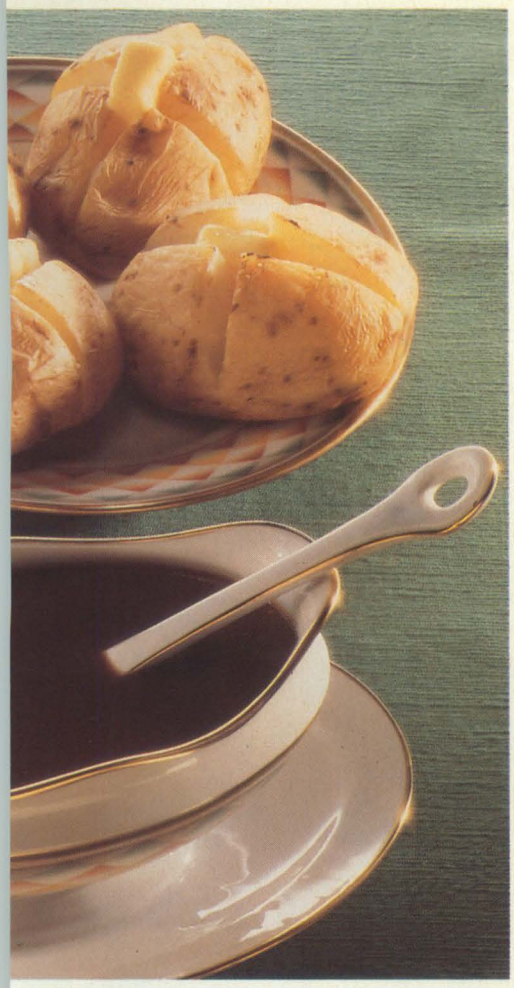
4 PERSONNES

1 Placez le poulet, poitrine vers le haut, sur une rôtissoire et badigeonnez de la moitié du mélange au beurre. Glissez-le dans un sac de cuisson et fermez l'ouverture lâchement.
2 Mettez le chou-fleur dans un petit plat, ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau chaude et couvrez. Déposez les choux de Bruxelles dans un autre plat, ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau chaude et couvrez.
3 Mélangez la macédoine de fruits et les pêches et couvrez.
4 Disposez tous les plats et les pommes de terre dans le four, selon le diagramme ci-dessous.
5 Faites cuire de 40 à 50 min à MAX., en retournant le poulet à mi-temps, puis en le badigeonnant du reste du mélange. Tournez aussi la rôtissoire de moitié. Retournez et déplacez les pommes de terre à mi-temps également.
6 Vérifiez la cuisson du poulet : le jus est clair lorsque la volaille est cuite. Retirez le poulet du sac, couvrez-le de papier aluminium et laissez reposer 10 min.
7 Poursuivez la cuisson des légumes pendant le temps d'attente, jusqu'à tendreté. Servez le poulet avec les légumes et la sauce brune (voir recette). Gardez la macédoine de fruits au chaud dans le four jusqu'au moment de servir.

Ci-dessus : *Brunch familial*
À droite (page suivante) : *Macédoine de fruits*

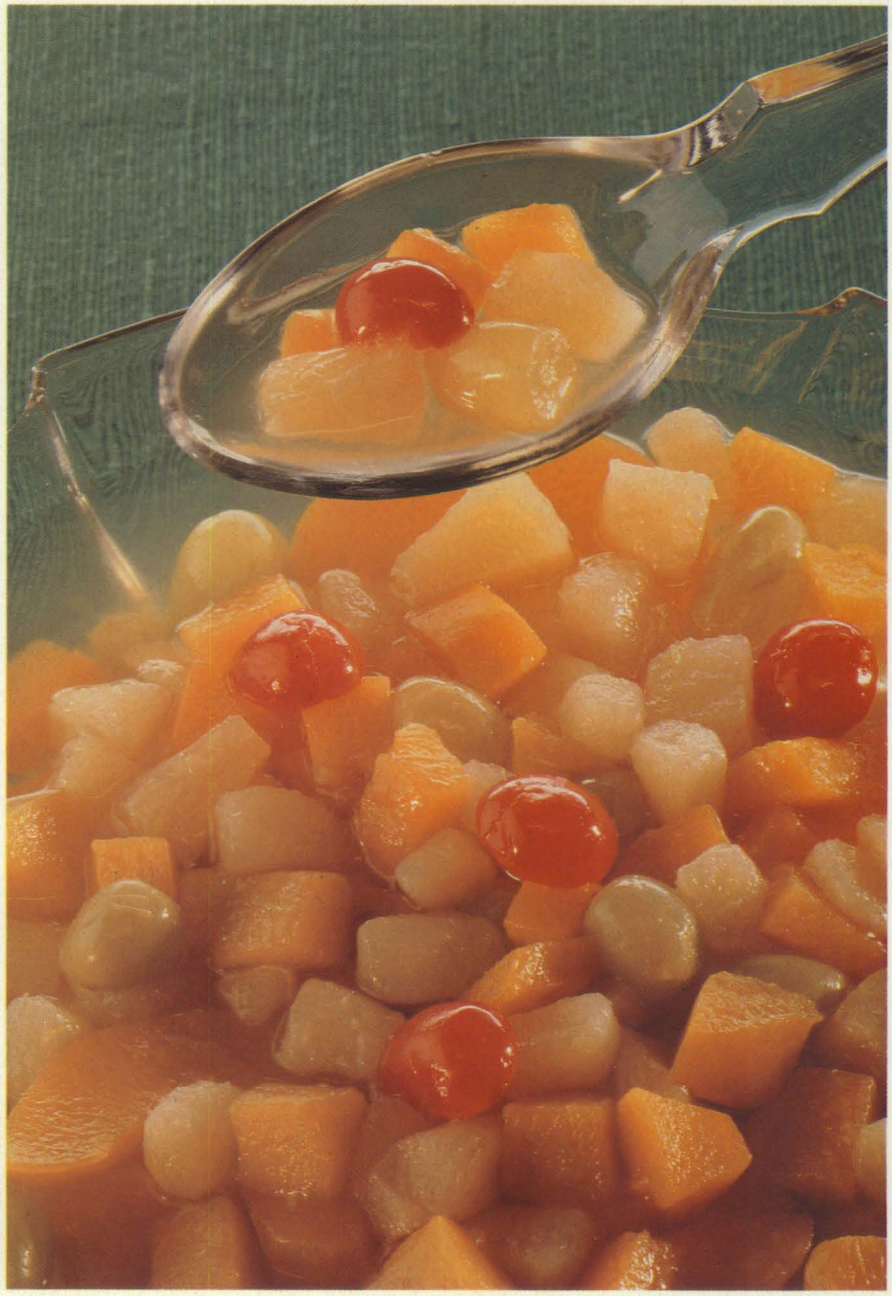
Disposition des plats





Conseils pratiques

- Ne glissez pas de grille dans un four qui n'est pas conçu à cet effet.
- Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Les temps de cuisson sont donnés à titre d'indication uniquement.
- Glissez les plats qui prennent plus de temps à cuire sur la grille et les aliments plus délicats sur la paroi inférieure du four. Si vous ne faites que réchauffer des plats, placez les aliments à texture plus dense les uns au-dessus des autres et disposez les autres plats en zigzag.
- Faites cuire les aliments à texture plus dense et les aliments surgelés seuls pendant les premières minutes. Enfournez les plats à cuisson rapide au cours des dernières minutes de cuisson seulement.
- Pour déterminer le temps de cuisson global, calculez d'abord le temps de cuisson de chaque plat à MAX., puis faites le total. Vous aurez ainsi une idée du temps total de cuisson du repas.



ANDREW WHITTUCK

Sauce brune

4 min

Temps d'attente : aucun

4 cuil. à café de jus de cuisson du poulet
2 cuil. à soupe de farine
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet chaud
quelques gouttes de concentré de boeuf
sel et poivre

ENVIRON 2 ½ tasses/600 ml

1 Délayez la farine dans le jus de cuisson, incorporez le bouillon et le concentré de boeuf.

2 Faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant toutes les minutes. Assaisonnez au goût et servez.

Micro-trucs

Vous pouvez laisser la grille en place si vous ne faites que réchauffer rapidement un plat ou préparer une sauce simple.

Pains de fruits et de légumes

Tirez profit de la saveur naturelle des fruits et des légumes frais et cuisinez ces délicieux pains gâteaux en un rien de temps aux micro-ondes. Les courgettes, la citrouille, les tomates, les carottes, bien entendu, s'y prêtent tous admirablement !

Les légumes ne servent pas uniquement à préparer des plats salés. Ils entrent aussi dans la composition de pains et de gâteaux succulents.

Les mélanges à base de fruits ou de légumes sont beaucoup plus liquides et sont donc tout indiqués pour la cuisson aux micro-ondes.

Nous vous proposons donc certaines recettes de pains, cuits dans des moules de forme traditionnelle et deux recettes, le pain à la tomate et aux fines herbes et le gâteau aux courgettes et au chocolat, dont la cuisson ressemble beaucoup plus à celle de véritables gâteaux.

Pour bien réussir ces recettes, il est indispensable de râper finement les fruits et les légumes ou de les réduire en purée. Les pains et gâteaux auront alors une texture homogène incomparable. En règle générale, il n'est pas nécessaire de protéger les coins avec du papier aluminium, mais il faut tout de même tourner le moule fréquemment pour assurer une cuisson uniforme.

Pain à la tomate et aux fines herbes

RAY DUNS

Pain à la tomate et aux fines herbes

10 min

Temps d'attente : 10 min

2 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de chapelure fraîche
4 tasses/500 g de farine tout usage
3 cuil. à café de bicarbonate de soude
¾ de cuil. à café de basilic séché
½ cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
3 cuil. à soupe d'huile végétale
⅞ de tasse/200 ml de babeurre
6 tomates pelées, épépinées et réduites en purée (voir Conseils du chef, ci-dessous)
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 oeufs battus
1 petit oignon émincé

6 À 8 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule en couronne de 7 ½ tasses/2 l et foncez-le de papier ciré. Mélangez le persil et la chapelure et enduisez bien le fond et les côtés du moule.

2 Tamisez la farine et le bicarbonate; ajoutez basilic, origan et sucre.

3 Mélangez huile, babeurre, tomates en purée et oeufs. Incorporez aux ingrédients secs et liez bien le tout. Divisez la préparation en deux, sur une surface légèrement farinée, et façonnez en couronne.

4 Déposez une couronne dans le fond du moule et recouvrez de la moitié de l'oignon émincé. Pressez bien l'autre couronne sur le dessus et recouvrez du reste de l'oignon.

5 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire de 10 à 13 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 2 min. Une légère pression du doigt ne doit laisser aucune marque.

6 Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir.

Conseils du chef

Coupez les tomates pelées en quatre et retirez les pépins. Réduisez les tomates en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire. Suivez ensuite la recette.

Pain à la citrouille

10 min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
½ cuil. à café d'épices mélangées moulues
⅝ de tasse/150 g de cassonade
le zeste râpé de 1 grosse orange
⅜ de tasse/100 ml d'huile végétale
2 oeufs battus
1 boîte de 8 oz/225 g de citrouille en purée ou 10 oz/275 g de citrouille fraîche, cuite, égouttée et réduite en purée

8 À 10 PERSONNES

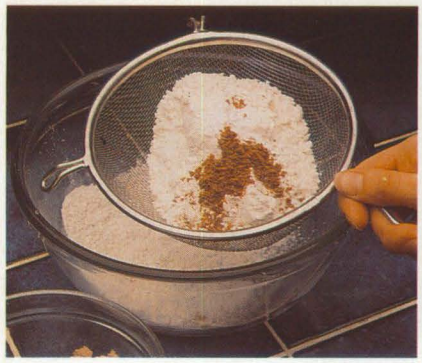
Notes sur la congélation

Ces pains et gâteaux se congèlent bien pendant 1 mois. Faites décongeler à la température de la pièce. Vous pouvez trancher le pain avant de le faire congeler et glisser une pellicule plastique entre les tranches : il suffit alors de faire décongeler le nombre de tranches nécessaire.

Micro-trucs

Les pains de fruits et de légumes se conservent bien pendant 5 jours enveloppés dans une pellicule plastique et glissés dans un récipient hermétique.

Préparation du pain à la citrouille



Graissez *un moule de 2 lb/900 g et foncez la base de papier ciré. Tamisez farine, poudre à pâte, bicarbonate et épices, incorporez la cassonade et mélangez bien.*

Incorporez *le reste des ingrédients et mélangez. Versez dans le moule et protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium.*

Déposez *le moule sur une assiette renversée et faites cuire 8 ou 9 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 3 min. Enlevez le papier aluminium, et laissez cuire de 2 à 5 min à MAX.*

Vérifiez *la cuisson en regardant à travers la base du moule ou en exerçant une légère pression du doigt. Laissez reposer de 5 à 10 min, démoulez et laissez refroidir. Emballez avec soin.*

Pain aux courgettes

7 min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

1 tasse/100 g de farine tout usage tamisée
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
1 ½ cuil. à café de cannelle
½ tasse/125 ml d'huile végétale
2 oeufs battus
6 oz/175 g de courgettes râpées
1 cuil. à café d'extrait de vanille
2 cuil. à soupe de sirop de maïs ou de mélasse
⅝ de tasse/150 g de sucre
2 cuil. à soupe de germe de blé (facultatif)

8 À 10 PERSONNES

Ci-dessus : *Pain aux courgettes*
À droite : *Pain aux carottes*

1 Graissez légèrement un moule à pain de 2 lb/900 g et foncez la base de papier ciré.
2 Amalgamez bien tous les ingrédients, sauf le germe de blé, à l'aide d'un batteur, à basse vitesse.
3 Au goût, parsemez la base du moule de germe de blé, puis versez-y le mélange en lissant bien la surface.
4 Déposez le moule sur une assiette renversée et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 2 min.
5 Augmentez à MAX. et faites cuire encore de 1 à 4 min en tournant le moule 1 ou 2 fois.
6 Vérifiez la cuisson à travers la base du moule : le pain est cuit s'il n'y a aucune trace d'humidité.
7 Laissez reposer dans le moule de 5 à 10 min, démoulez, enlevez le papier de la base du pain et laissez refroidir sur une grille.

Pain aux carottes

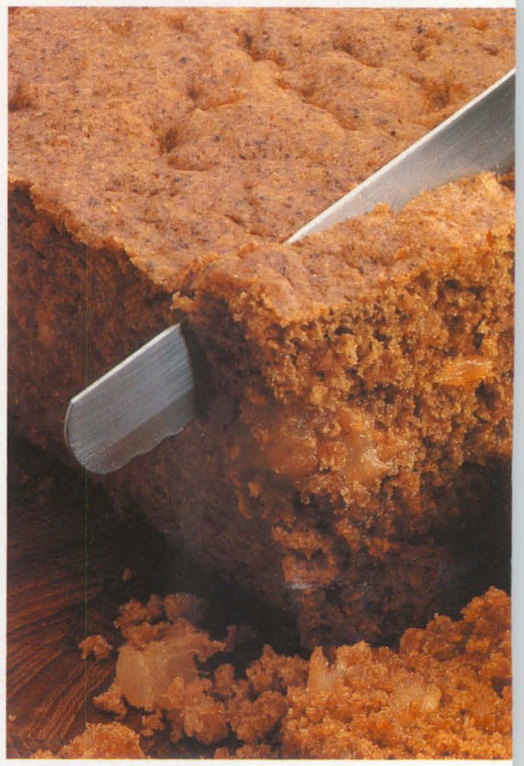
10 min

Temps d'attente : 10 min

½ tasse/100 g de cassonade foncée
4 oz/100 g de beurre amolli
2 oeufs battus
1 tasse/100 g de farine tout usage
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de gingembre moulu
1 cuil. à soupe de mélasse
1 boîte de 8 ½ oz/237 g d'ananas broyés, bien égouttés
1 carotte finement râpée

6 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule à pain de 1 lb/450 g. Travaillez le beurre et la cassonade en crème, puis ajoutez peu à peu les oeufs battus.
2 Tamisez ensemble la farine, la poudre à pâte et le gingembre et incorporez au premier mélange. Ajoutez la mélasse, les ananas et les carottes et remuez délicatement le tout. Versez dans le moule et lissez bien la surface.
3 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire 6 min à MED., puis de 4 à 6 min à MAX., en tournant le moule 2 fois pendant la cuisson.
4 Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille à gâteau.



Pain aux pommes

7 min

Temps d'attente : 10 min

1 tasse/100 g de farine tout usage
1 cuil. à café de gingembre moulu
½ cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
2 cuil. à soupe de cassonade
2 oz/50 g de margarine amollie
½ tasse/125 ml de compote ou de purée de pommes
2 oz/50 g de raisins secs
1 oz/25 g de noix de Grenoble hachées
1 oeuf battu
1 cuil. à soupe de mélasse

8 À 10 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule à pain de 2 lb/900 g. Tamisez ensemble farine, gingembre, poudre à pâte, bicarbonate et sel. Incorporez la cassonade, puis la margarine.

2 Travaillez bien le mélange avec le bout des doigts, jusqu'à ce qu'il ressemble à de la chapelure fine.

3 Incorporez le reste des ingrédients et mélangez le tout 1 min avec un batteur ou 2 min à l'aide d'une cuiller en bois. Versez dans le moule, lissez bien le dessus.

4 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire le pain de 7 à 12 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 2 ou 3 min.

5 Laissez reposer 10 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Gâteau aux courgettes et au chocolat

10 min

Temps d'attente : 10 min

1 tasse/100 g de farine tout usage, tamisée
2 cuil. à soupe de poudre de cacao tamisée
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
¾ de cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
4 cuil. à soupe d'huile végétale
2 oz/50 g de beurre ou de margarine
1 oeuf battu
½ cuil. à café d'extrait de vanille
1 grosse courgette râpée
2 ½ oz/65 g de grains de chocolat

Ci-dessus : *Pain aux pommes*
Ci-dessous : *Gâteau aux courgettes et au chocolat*

3 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées
Glace au chocolat (Fascicule 35, page 966)

12 À 16 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule rectangulaire de 10 x 6 po/25 x 15 cm et foncez la base de papier ciré.

2 Mettez tous les ingrédients, sauf la glace, dans un grand bol et remuez bien au batteur pendant 2 min, à basse vitesse.

3 Versez dans le moule et lissez la surface. Déposez le moule sur une soucoupe renversée dans le four et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart 1 fois.

4 Laissez cuire le gâteau à MAX., de 4 à 6 min, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

5 Laissez reposer 10 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille. Glacez le gâteau et coupez en carrés.

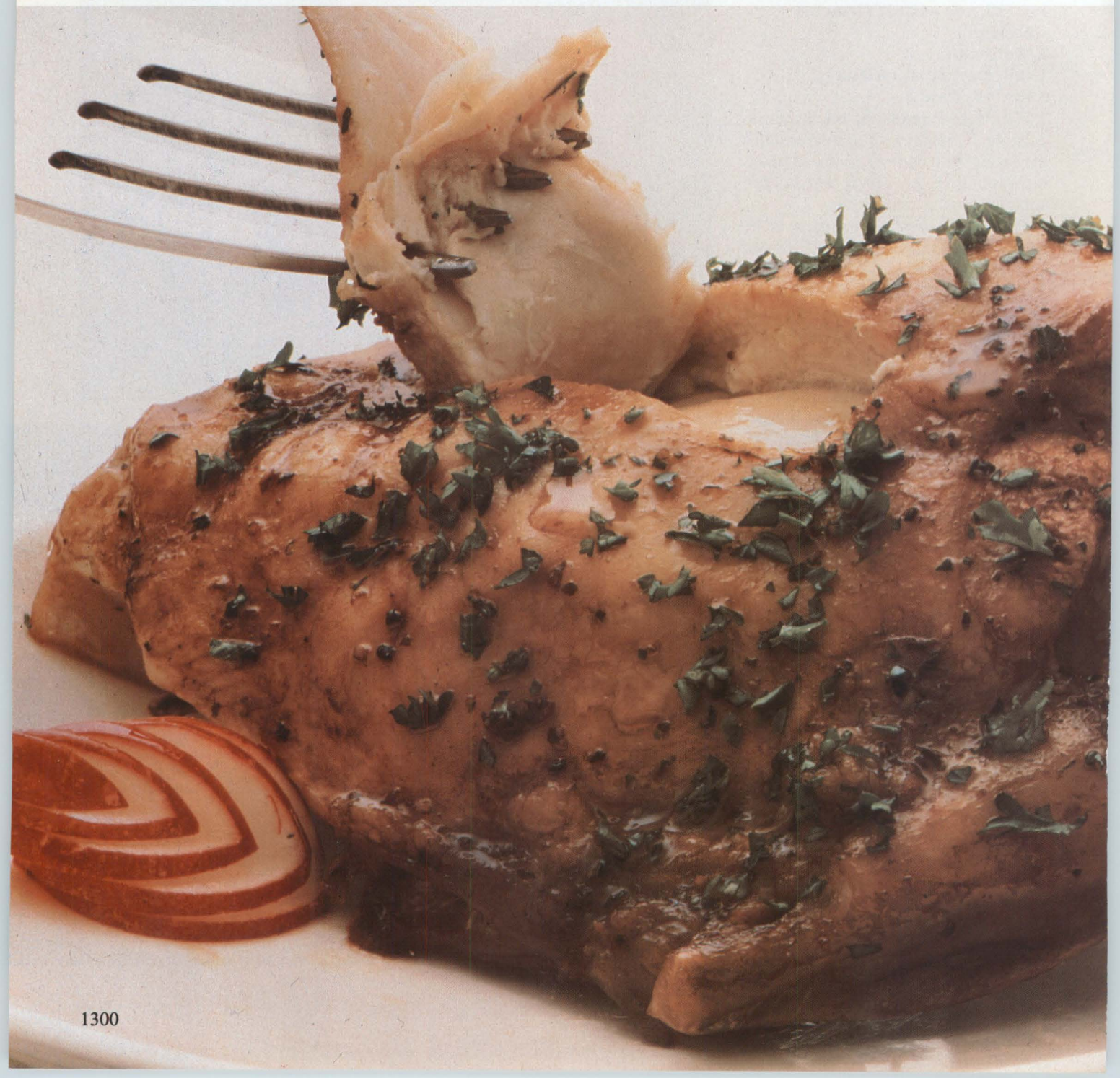
Le poulet rôti

Le poulet se sert à toutes les sauces; c'est une viande tendre et succulente qui permet de préparer des plats toujours délicieux et vivement appréciés.

Le poulet découpé en morceaux vous permet de préparer des repas simples et toujours fort populaires auprès des membres de votre famille.

Pour faire dorer le poulet

Le plat à brunir, ou à la rigueur, un agent de brunissement, demeure le meilleur moyen d'obtenir un mets succulent et appétissant. Piquez bien la peau du poulet à l'aide d'un petit couteau ou d'une fourchette avant la cuisson, pour que le gras s'écoule, et placez les morceaux de poulet sur une rôtissoire, les parties les plus



charnues vers l'extérieur.

Retournez le poulet et déplacez les morceaux à mi-temps de cuisson.

Pour garder l'intérieur du four propre, placez une feuille de papier ciré légèrement graissé sur le poulet. La peau du poulet sera quand même bien dorée si vous utilisez un plat à brunir ou la badigeonnez d'un agent de brunissement avant la cuisson. Si désiré, glissez le poulet sous le gril préalablement chauffé pendant quelques minutes (voir Conseils du chef).

Cuisses de poulet épicées

Cuisses de poulet épicées

17 min

Temps d'attente : aucun

8 cuisses de poulet (environ 2 ¾ lb/1,2 kg)
persil frais haché pour garnir

MARINADE
4 cuil. à soupe d'huile végétale
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
½ cuil. à café de curcuma
½ cuil. à café de cari
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Préparez la marinade : mélangez huile, vinaigre de vin, curcuma, cari, sel et poivre dans un grand plat peu profond.

2 Piquez les cuisses en plusieurs endroits, déposez-les dans la marinade et badigeonnez-les parfaitement. Couvrez lâchement et réfrigérez 4 ou 5 h.

3 Placez les cuisses côte à côte dans une grande lèchefrite, la peau sur le dessus et les parties charnues vers l'extérieur. Couvrez de papier ciré beurré et faites cuire de 10 à 12 min à MAX.

4 Retournez le poulet et laissez cuire encore 7 ou 8 min.

5 Glissez le poulet sous le gril (voir Conseils du chef), si désiré; parsemez de persil haché et servez.

VARIANTE
Cuisses de poulet aux fines herbes : remplacez le cari et le curcuma par 1 cuil. à café d'estragon ou ½ cuil. à café de basilic, ½ cuil. à café d'origan et 1 gousse d'ail.

Conseils du chef

Faites dorer le poulet sous un gril préalablement chauffé, pendant deux ou trois minutes, à la fin du temps de cuisson.

Poulet et riz aux champignons

Conseils minceur

Le poulet est excellent pour les personnes au régime, si vous retirez la peau avant de le faire mariner. Couvrez le plat de papier ciré non graissé et chaque portion de poulet ne renfermera que 240 cal/ 1 010 kJ. Ne faites pas dorer le poulet, mais laissez-le plutôt reposer 3 min avant de servir.

Poulet et riz aux champignons

30 min

Temps d'attente : 5 min

4 morceaux de poulet
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 branche de céleri hachée
1 petit oignon haché
1 morceau de 1 po/2,5 cm de racine de gingembre, pelé et haché
2 gousses d'ail écrasées
2 oz/50 g de champignons hachés
1 tasse/225 g de riz à grains longs
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet bouillant
poivre
1 cuil. à soupe de miel

4 PERSONNES

1 Piquez la peau du poulet en plusieurs endroits. Faites chauffer un grand plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant.
2 Versez 1 cuil. à soupe d'huile dans le plat et déposez-y sans tarder le poulet, la peau sur le dessous, en pressant bien avec une spatule. Couvrez et faites cuire de 8 à 10 min à MAX. Retirez le poulet et le jus de cuisson et réservez.
3 Versez le reste de l'huile, puis ajoutez le céleri, l'oignon, le gingembre et l'ail. Faites cuire le tout 2 min à MAX.
4 Incorporez les champignons, le riz, le bouillon et le poivre. Couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., jusqu'à ce que presque tout le liquide ait été absorbé.
5 Placez les morceaux de poulet sur le riz, la peau sur le dessus, les parties charnues du poulet près des bords du plat. Badigeonnez de miel et faites cuire encore de 8 à 10 min à MAX. Laissez reposer à couvert pendant 5 min avant de servir.

Poitrines de poulet à l'orientale

19 min

Temps d'attente : 3 min

1 paquet de 12 oz/350 g de haricots verts surgelés
2 cuil. à soupe de sauce soya
4 cuil. à café d'huile végétale
1 ½ oz/40 g d'amandes effilées
poivre
1 jaune d'oeuf
1 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de chapelure grillée
4 poitrines de poulet avec os, la peau enlevée
2 cuil. à soupe de farine tout usage

4 PERSONNES

1 Faites décongeler les haricots dans l'emballage percé, sur une assiette, 5 ou 6 min à DÉCONGÉLATION. Égouttez bien.
2 Mélangez, dans une grande casserole peu profonde, les haricots, 1 cuil. à soupe de sauce soya, 2 cuil. à café d'huile et les amandes. Poivrez et réservez.
3 Battez le jaune d'oeuf, le reste de la sauce soya et l'eau. Étalez la chapelure sur une assiette.
4 Mettez la farine dans un sac de polythène, placez-y le poulet et secouez pour bien enrober les poitrines. Plongez le poulet dans l'oeuf battu, puis enrobez de chapelure.
5 Disposez les poitrines sur une grande assiette, parties charnues vers l'extérieur. Couvrez de papier ciré beurré et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., retournez le poulet et laissez cuire encore 5 ou 6 min.
6 Placez le poulet sur le lit de haricots et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Couvrez et laissez reposer 3 min avant de servir.

Poitrines de poulet à l'orientale

Conseils du chef

Manipulez toujours avec grand soin un plat à brunir chaud et utilisez des poignées ou une serviette.

Micro-trucs

Vérifiez toujours avec soin la cuisson du poulet en piquant la partie la plus charnue près de l'os avec un couteau.

Le poulet est cuit si le jus de cuisson est clair et la viande bien tendre. Si la viande ou le jus est encore rosé, faites cuire 1 ou 2 min de plus et vérifiez de nouveau.

Poulet aigre-doux

20½ min

Temps d'attente : 3 min

1 pot de 6 ½ oz/185 g de purée de canneberges ou de gelée de groseilles rouges
1 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à soupe de jus d'orange
½ cuil. à café de zeste d'orange râpé
sel et poivre
4 morceaux de poulet
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
persil et tranches d'orange pour garnir

4 PERSONNES

Préparation du poulet aigre-doux

Mélangez *la purée de canneberges, la cassonade, le jus et le zeste d'orange et les assaisonnements, faites chauffer 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Réservez.*

Piquez *bien la peau du poulet pour permettre au gras de s'écouler pendant la cuisson. Placez le poulet sur une rôtissoire, la partie osseuse vers le haut. Badigeonnez bien avec la moitié de la sauce Worcestershire. Couvrez de papier ciré beurré et faites cuire de 10 à 12 min à MAX.*

Badigeonnez *le poulet de la sauce aux canneberges et à l'orange, retournez les morceaux et badigeonnez du reste de la sauce Worcestershire. Déplacez les morceaux pour assurer une cuisson uniforme, couvrez de nouveau du papier ciré beurré et poursuivez la cuisson 5 ou 6 min à MAX.*

Badigeonnez *de glace aux canneberges et faites cuire de 3 à 6 min. Couvrez et laissez reposer 3 min. Faites chauffer le reste de la glace 30 s à MAX., puis versez sur le poulet au moment de servir.*

Cuisses de poulet farcies

15 min

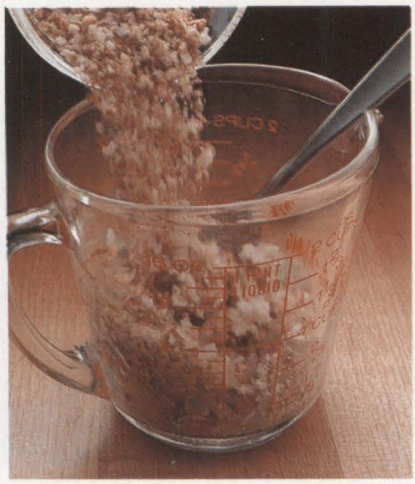
Temps d'attente : 3 min

1 petit oignon haché
1 branche de céleri hachée
1 cuil. à soupe d'huile végétale
4 oz/100 g de chair à saucisse aux fines herbes
sel et poivre
¼ de tasse/50 g de chapelure de blé entier
4 grosses cuisses de poulet (environ 1 ½ lb/700 g)
4 PERSONNES

Notes sur la congélation

Faites décongeler complètement le poulet surgelé avant la cuisson : disposez les morceaux sur une assiette, les parties charnues vers l'extérieur, couvrez lâchement et faites décongeler de 8 à 10 min par lb/450 g, en retournant les morceaux 1 fois. Protégez les endroits chauds avec des morceaux de papier aluminium. Laissez reposer 10 min avant de faire cuire. Si vous faites décongeler moins de 1 lb/450 g et que certains endroits commencent à cuire, laissez décongeler complètement à la température de la pièce.

Préparation des cuisses de poulet farcies



Mélangez *oignon, céleri, huile, chair à saucisse et assaisonnements et faites cuire 3 min à MAX., en remuant bien 1 fois. Incorporez la chapelure.*

Soulevez *la peau du poulet et pressez le quart de la farce sur chaque cuisse. Recouvrez de la peau, puis disposez les cuisses sur une rôtissoire, dans un grand plat peu profond.*

Faites cuire *de 8 à 10 min à MAX., déplacez le poulet et poursuivez la cuisson de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le jus soit clair. Couvrez et laissez reposer 3 min avant de servir.*

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance : voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 47

Brunch familial 1294
Confitures
- Confiture de prunes 1281
- Sirop de prunes 1281

Desserts
- Croustillant aux prunes 1279
- Flan aux prunes 1280
- Flan glacé aux reines-claudes 1278
- Flans à l'orange 1293
- Macédoine de fruits 1294
- Mousse aux reines-claudes 1280
- Prunes au sucre 1280

Fromage
- Fromage au porto 1285

Légumes
- Bouchées aux olives 1284
- Casserole de courgettes 1293
- Chou au gratin 1289
- Enchiladas aux légumes 1287
- Haricots rouges en casserole 1290
- Lasagne aux épinards 1288
- Légumes d'accompagnement 1294
- Maïs à la mexicaine 1289
- Miche farcie aux épinards 1284
- Pâté au brocoli et aux champignons 1290
- Pommes de terre Anna 1293
- Sauce piquante à la tomate 1287

Oeufs
- Oeufs brouillés au persil 1292

Pains et gâteaux
- Gâteau aux courgettes et au chocolat 1299
- Pain à la tomate et aux fines herbes 1297
- Pain à la citrouille 1297
- Pain aux carottes 1298
- Pain aux courgettes 1298
- Pain aux pommes 1299

Petit déjeuner complet 1292
Porc
- Au menu : rôti de porc 1293

Poulet
- Cuisses de poulet aux fines herbes 1301
- Cuisses de poulet épicées 1301
- Cuisses de poulet farcies 1304
- Poitrines de poulet à l'orientale 1302
- Poulet aigre-doux 1303
- Poulet et riz aux champignons 1301
- Sauce brune 1295

REPAS pour moi

Savoureux kaki

Dégustez ce succulent dessert exotique, si simple à préparer. Le kaki est un fruit au goût de miel, sucré à souhait. Fourrez-le de fromage à la crème et de biscuits parfumés aux amandes, puis nappez-le d'une sauce sucrée chaude. Quel délice !

Savoureux kaki

1½ min

Temps d'attente : aucun

1 kaki
2 oz/50 g de fromage à la crème
le zeste râpé de ½ petit citron
3 ou 4 biscuits au ratafia émiettés
1 ou 2 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
2 biscuits au ratafia pour décorer

SAUCE

2 ou 3 cuil. à soupe de confiture d'ananas
1 ou 2 cuil. à café de jus de citron
½ cuil. à café d'arrow-root
1 cuil. à soupe d'eau

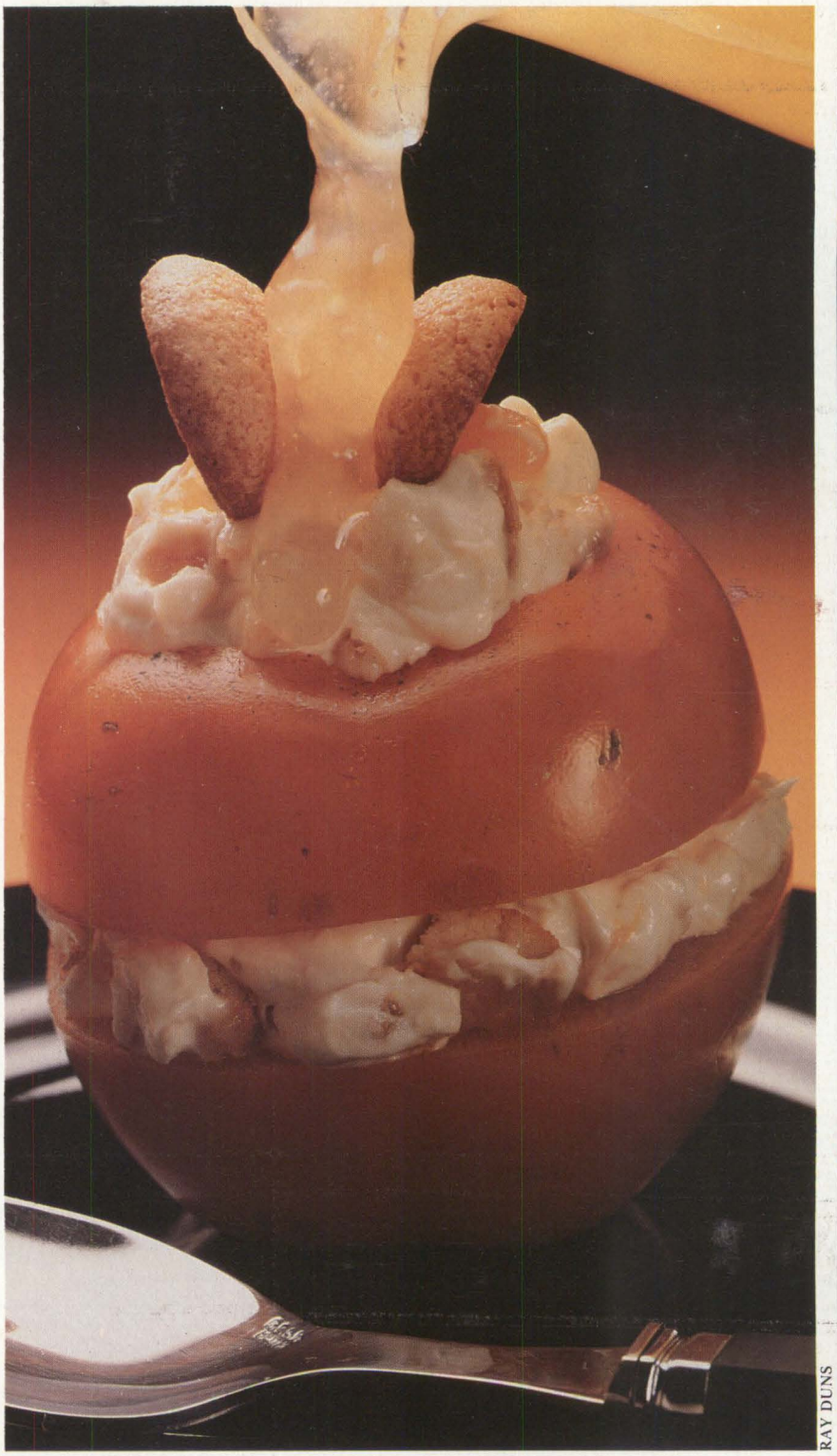
1 PERSONNE

1 Retirez les feuilles du dessus du fruit. Coupez un petit cercle sur le dessus, puis coupez le fruit en deux, à l'horizontale. Évidez le kaki et jetez les graines, puis hachez la pulpe.

2 Faites ramollir le fromage à la crème, de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la pulpe, le zeste de citron, les biscuits émiettés et le sucre.

3 Préparez la sauce : mélangez la confiture et le jus de citron et faites chauffer de 15 à 30 s à MAX. Délayez l'arrow-root dans l'eau, incorporez à la confiture et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., en remuant 1 ou 2 fois.

4 Faites chauffer le kaki de 15 à 30 s à MAX., remplissez-le de préparation au fromage à la crème, replacez le dessus du fruit et décorez de biscuits au ratafia. Nappez de sauce et servez.



RAY DUNS